



# 7月の献立表



令和3年度

石川県立ろう学校

日	曜	献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	木	牛乳 ご飯 ふりかけ 魚の照り焼き チンゲン菜のソテー けんちん汁 氷室まんじゅう	牛乳・たいせいようさけ 豚もも肉・木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦・ごま油 里芋・サラダ油 蒸しまんじゅう	ミニトマト・チンゲンサイ 赤ピーマン・大根・にんじん ごぼう・ねぎ	I栄養-(kcal) 867 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 23 食塩相当量(g) 3
2	金	牛乳 涼風ちらし寿司 いかナゲット 青菜ときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳・まぐろサラダ油漬 豆腐Fe	精白米・上白糖 いりごま白 カロリーーフマヨネーズ	だし昆布・金時草・しょうが 青じそ・ブロッコリー・小松菜 にんじん・きゅうり・オクラ カットわかめ	I栄養-(kcal) 668 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 21.3 食塩相当量(g) 2.5
5	月	牛乳 ご飯 ふりかけ いり豆腐 いかと昆布のナムル とうがんのそぼろ煮	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 凍結全卵・紫いか	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・かたくり粉・ごま油 いりごま白	にんじん・玉ねぎ・乾しいたけ たけのこ水煮・むき枝豆 えのきたけ・きゅうり・すき昆布 にんにく・冬瓜・グリーンピース	I栄養-(kcal) 782 たんぱく質(g) 37.3 脂質(g) 27.9 食塩相当量(g) 2.4
6	火	牛乳 ご飯 ハンバーグ ササミの中華和え そうめん汁	牛乳・あいびき肉 卵・ほぐしささみ	精白米・米粒麦・サラダ油 パン粉・いりごま黒・ごま油 上白糖 そうめん・ひやむぎ・花麩	玉ねぎ・ミニトマト・小松菜 にんじん・寒天こんにゃく 乾しいたけ・オクラ	I栄養-(kcal) 963 たんぱく質(g) 42.1 脂質(g) 40.1 食塩相当量(g) 3.6
7	水	牛乳 ミルクロール 夏野菜ミートグラタン レモン風味サラダ すいか	牛乳・レンズまめ あいびき肉 シュレッドチーズ	ミルクロール・オリーブ油 サラダ油・上白糖	かぼちゃ・玉ねぎ・ズッキーニ ピーマン・にんじん・なす キャベツ・小松菜・きゅうり レモン・レモン果汁・すいか	I栄養-(kcal) 750 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 27 食塩相当量(g) 2.5
8	木	牛乳 ご飯 ふりかけ 鮭の豆板醬焼き 人参しりしり ポタージュ	牛乳・たいせいようさけ みそ・まぐろサラダ油漬 凍結全卵	精白米・米粒麦・上白糖 パンネ・オリーブ油 サラダ油・じゃがいも バター・薄力粉	ブロッコリー・にんにく・にんじん ピーマン・玉ねぎ・パセリ	I栄養-(kcal) 829 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 28.4 食塩相当量(g) 2.5
9	金	牛乳 チャーハン 野菜スープ 焼きぎょうざ フルーツポンチ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 凍結全卵・絹ごし豆腐 学給ぎょうざ	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油 やわらか豆乳デザート 上白糖	玉ねぎ・ホールコーン・ねぎ にんじん・ピーマン チンゲンサイ・パインチビット バナナ・甘夏	I栄養-(kcal) 838 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 2.2
12	月	牛乳 ご飯 ゴーヤチャンプルー スクールコロッケ もずくのみそ汁 牛乳プリン	牛乳・木綿豆腐・豚もも肉 凍結全卵・糸かつお 絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・ごま油 スクールコロッケ・揚げ油 北海道産牛乳プリン	ゴーヤ・にんじん・玉ねぎ キャベツ・ブロッコリー 沖縄もずく	I栄養-(kcal) 756 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 2.3
13	火	牛乳 ご飯 ふりかけ 鮭のムニエル もやしにら炒め 太きゅうりのそぼろあん かけ	牛乳・しろさけ・豚バラ肉 鶏ひき肉	精白米・米粒麦・薄力粉 サラダ油・バター オリーブ油・上白糖 かたくり粉	小松菜・もやし・にら・にんじん 太きゅうり・しょうが・むき枝豆	I栄養-(kcal) 790 たんぱく質(g) 36 脂質(g) 31.5 食塩相当量(g) 1.7
14	水	牛乳 ミルク食パン ピーナツクリーム 白身魚のピザ風 豆腐サラダ かぼちゃポタージュ	牛乳・かれい シュレッドチーズ・豆腐Fe 牛乳	ミルク食パン ピーナツクリーム じゃがいも・サラダ油 上白糖	玉ねぎ・にんじん・ピーマン ミニトマト・ブロッコリー キャベツ・きゅうり 学給かぼちゃペースト・かぼちゃ パセリ	I栄養-(kcal) 850 たんぱく質(g) 39.4 脂質(g) 32.2 食塩相当量(g) 3.4
15	木	牛乳 冷やし中華 春巻き ツナサラダ	牛乳・ロースハム・春巻Fe まぐろサラダ油漬	ラーメン・上白糖・三温糖 ごま油・サラダ油 カロリーーフマヨネーズ	もやし・きゅうり・カットわかめ ミニトマト・キャベツ・にんじん	I栄養-(kcal) 730 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 28.5 食塩相当量(g) 3.5
16	金	牛乳 夏野菜カレーライス トマトサラダ 牛乳かん	牛乳・豚もも肉・凍結全卵	精白米・米粒麦・揚げ油 じゃがいも・サラダ油 上白糖	なす・かぼちゃ・オクラ・玉ねぎ にんじん・にんにく・しょうが トマト・寒天・みかん・さくらんぼ	I栄養-(kcal) 863 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 25.4 食塩相当量(g) 1.8
19	月	牛乳 ご飯 ふりかけ タンドリーフィッシュ 夏キューブサラダ さつま芋のレモン煮	牛乳・かれい プレーンヨーグルト ダイスチーズ	精白米・米粒麦 フレンチポテト・上白糖 オリーブ油・さつまいも バター	にんにく・キャベツ・きゅうり トマト・むき枝豆・ホールコーン レモン果汁	I栄養-(kcal) 730 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 1.3
20	火	牛乳 ご飯 さけフライ ころころ野菜サラダ 豚汁	牛乳・しろさけ・卵 ダイスチーズ・豚もも肉 豆腐Fe・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 パン粉・サラダ油・上白糖 オリーブ油	トマト・きゅうり・黄ピーマン むき枝豆・大根・ごぼう にんじん・乾しいたけ・ねぎ	I栄養-(kcal) 805 たんぱく質(g) 38.6 脂質(g) 27 食塩相当量(g) 2.5

## ☆平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
802 kcal	33.1 g	27.2 g	391 mg	4.8 mg	302 μg	0.71 mg	0.68 mg	44 mg	5.5 g	2.5 g